

Vertikální myš: Ergonomická záchrana pro vaše zápěstí



Vertikální myš je velmi vhodnou kompenzační a preventivní pomůckou pro všechny, kteří tráví u počítače dlouhé hodiny. Úchop na této ergonomické myši významně ovlivňuje postavení zápěstí, předloktí, paže, ramenního kloubu, případně i lopatky.



**Mgr. Martina
Minksová**
FYZIOTERAPEUTKA



Vertikální ergonomická myš otáčí zápěstí do přirozenější polohy, která podporuje nezbytné centrované postavení kloubů horní končetiny a tím dochází k eliminaci muskuloskeletálních potíží v oblasti pletence horní končetiny, předloktí a zápěstí.

Používání klasické počítačové myši může způsobit zdravotní problémy

Ovládání klasické počítačové myši je obecně charakteristické svou vysokou opakovatelností při použití malé svalové síly. Dochází u ní k dlouhodobému mechanickému namáhání muskuloskeletálního systému. V případě klasické myši se jedná právě o jednostranné polohové přetížení horní končetiny a v místě zápěstí je zbytečně vyvíjen tlak na měkké tkáně. Poloha na této myši může navíc způsobovat bolestivost ramenního kloubu (např. zvýšené napětí nebo reflexní změny v trapézovém svalstvu a stabilizátoru horního úhlu lopatky, který se upíná až na krční páteř; dále ve svalech

rotátorové manžety ramenního kloubu) nebo potíže v oblasti lokte a zápěstí (tendovaginity - zánět šlachy prstů, epikondylitidy - onemocnění měkkých tkání z přetížení na předloktí, syndrom karpálního tunelu, golfový loket atp.).

Tyto potíže se mohou dále prohlubovat a řetězit do vzdálenějších míst pohybového aparátu, jelikož decentrované postavení v ramenním kloubu může vytvářet neadekvátní aktivitu v oblasti krční páteře a žeber, což může mít následný negativní vliv na dechové funkce. Kromě toho se mohou objevit problémy se zápěstím z důvodu strnulé pozice dlaní a předloktí, při které dochází k přetížení svalů, šlach rukou a předloktí. Kvůli tomu ruce otékají a vznikají problémy s karpálními tunely. Vinou těchto obtíží se v zápěstí v malém prostoru tunelu utlačují nervy, což se projeví jako mravenčení, šimrání, snížení citlivosti až pálení v oblasti ruky. Odborně lze shrnout tyto problémy pod pojem syndrom

karpálního tunelu. Kromě toho karpální tunel negativně ovlivňuje postavení dvou kostí předloktí (loketní a vřetenní) společně s nervem, svaly a šlachami mezi nimi.

“*Při práci s klasickou myšičí je ruka stočená směrem ke stolu (unitrně rotované postavení), tím se přetáčí vřetenní kost přes loketní a může docházet ke dráždění svalů, šlach a nervů. S vertikální myšičí ale tyto dvě kosti běží paralelně, takže manipulace s ní (a postavení kostí předloktí) vyvíjí nižší tlak na měkké tkáně.*”

Jak ovlivňuje polohu ruky vertikální myš?

Způsob držení ruky na vertikální ergonomické myši podstatně snižuje napětí v zápěstí a předloktí. Myš svým tvarem zmírňuje fyzický i psychický diskomfort vyplývající z nevhodné, dlouhotrvající nebo

jinak zatěžující polohy těla v prostoru. Při úchopu vertikální počítačové myši je předloktí v relaxované pozici, která odpovídá poloze horní končetiny volně visící podél těla při stoji. Toto nastavení horní končetiny může odlehčit svalům v oblasti šije a ramenního kloubu. V porovnání s vnitřně rotačně postavením předloktí u klasické myši je pozice předloktí u vertikální myši v lehké zevní rotaci, díky níž se odlehčuje měkkým tkáním v oblasti předloktí a předchází se tak útlaku v oblasti karpálního tunelu. Jinými slovy ruka je na vertikální myši opřena o malíkovou hranu, nikoliv o spodní část zápěstí. Snížená svalová aktivita předloktí během používání vertikální počítačové myši souvisí také s nižší tuhostí tlačítek. Uživatel nemusí při používání vertikální myši vynaložit větší úsilí při kliknutí jako u klasické myši.







“ Ergonomická myš Shark poskytne uživateli maximální komfort práce, padne skvěle do dlaně, má správný tvar, podpoří relaxaci ruky a tím umožňuje dlouhodobou práci bez bolesti. Použití této vertikální myši může snížit napětí nejen v oblasti často diskutovaného karpálního tunelu, ale také v oblasti šjových svalů a stabilizátorů lopatek. Jen musím upozornit, že přechod z klasické počítačové myši na vertikální nemusí být pro všechny snadný. Proto doporučuji postupně si na ergonomickou myš zvykat a dle schopností uživatele navyšovat práci s ní, aby nedocházelo ke křečovitému postavení ruky. ”

Výhody vertikální ergonomické myši Powerton Shark

- ✓ Umožňuje optimální postavení všech kloubů horní končetiny
- ✓ Snižuje tlak na měkké tkáně v oblasti zápěstí i lokte
- ✓ Její tvar umožňuje relaxaci a komfort celé horní končetiny až po lopatku
- ✓ Snižuje bolest



Ergonomická myš Powerton Shark pomáhá v prevenci těchto problémů

-  Syndrom karpálního tunelu
-  Golfový či tenisový loket
-  Cervikobrachiální syndrom (důsledek poruchy krční páteře s vyzařováním do horní končetiny)
-  Tendovaginitida (zánět šlachy prstů), epikondylitida (onemocnění měkkých tkání z přetížení na předloktí)




Odborný názor na produkt nám poskytla

Mgr. Martina Minksová

fyzioterapeutka a majitelka ambulance [Efyziogen](https://www.fyziogen.cz)

 Politických obětí 531
738 02 Frýdek-Místek

 www.fyziogen.cz

 info@fyziogen.cz

